



Licudo Delicioso de Uva

Esta bebida, rápida y saludable, es la favorita de los pequeños de la casa.

Rinde 2 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin azúcar
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de rodajas de plátano

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

Consejo: Para obtener una consistencia más espesa, congele las uvas antes de licuar los ingredientes. Para congelar las uvas, lávelas, séquelas y colóquelas en una sola capa sobre un molde para pasteles. Cubra el recipiente y coloque las uvas en el congelador por 1½ a 2 horas hasta que estén completamente congeladas.

Información nutricional por porción:

Calorías 187, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Receta cortesía de la California Table Grape Commission.

Pico de Gallo

Sabor fresco con un toque picante.

Rinde 6 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ⅓ taza de cilantro fresco, picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

Información nutricional por porción:

Calorías 34, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg